PETRA AHRENSDORF

Stress-Test *Früherkennung*

BY PETRA AHRENSDORF

Mutig. Authentisch. Erfolgreich.
Mit Coaching zum Ziel.

www.petraahrensdorf.de

Agenda

		Seite
1	Über mich	3
2	Was ist Stress	4
3	Die verschiedenen Stressarten	5- 6
4	Stress-Test zur Früherkennung	7-17
5	Auswertung	18
6	Wie geht es weiter?	19-22

PETRA AHRENSDORF

Über *mich*

Ich bin ein ziemlich gelassener Mensch und kann mich sehr schnell aus schwierigen Situationen und dem Gefühl von Stress befreien.

Doch das war nicht immer so.
Mit Anfang 30 habe ich ein Unternehmen gegründet und Tag und Nacht gearbeitet. Die großen Erfolge stellten sich sehr schnell ein und ich fühlte mich gut. So dachte ich zumindest, denn ich funktionierte gut und hatte im Außen alles, was man sich nur wünschen konnte.

Ich ignorierte alle deutlichen Signale wie Schlafmangel, deutliche Gewichtsabnahme, Stress mit Partner und Tochter, keine Zeit mehr für Freizeit und Freunde ... Ich erzählte mir, dass es nur vorübergehend so sei und es bald wieder ruhiger werden würde ...

5 Jahre später hielt mein Körper mich an, von gefühlten 240 km/h auf 0!
Meine Gesundheit war im Eimer. Ich hatte Glück im Unglück und konnte die Chance nutzen, mein Leben in Ordnung zu bringen.
Ich bin meinem Körper so unendlich dankbar dafür, dass er mich zum Anhalten gezwungen hat, denn ich hätte es nicht gekonnt.

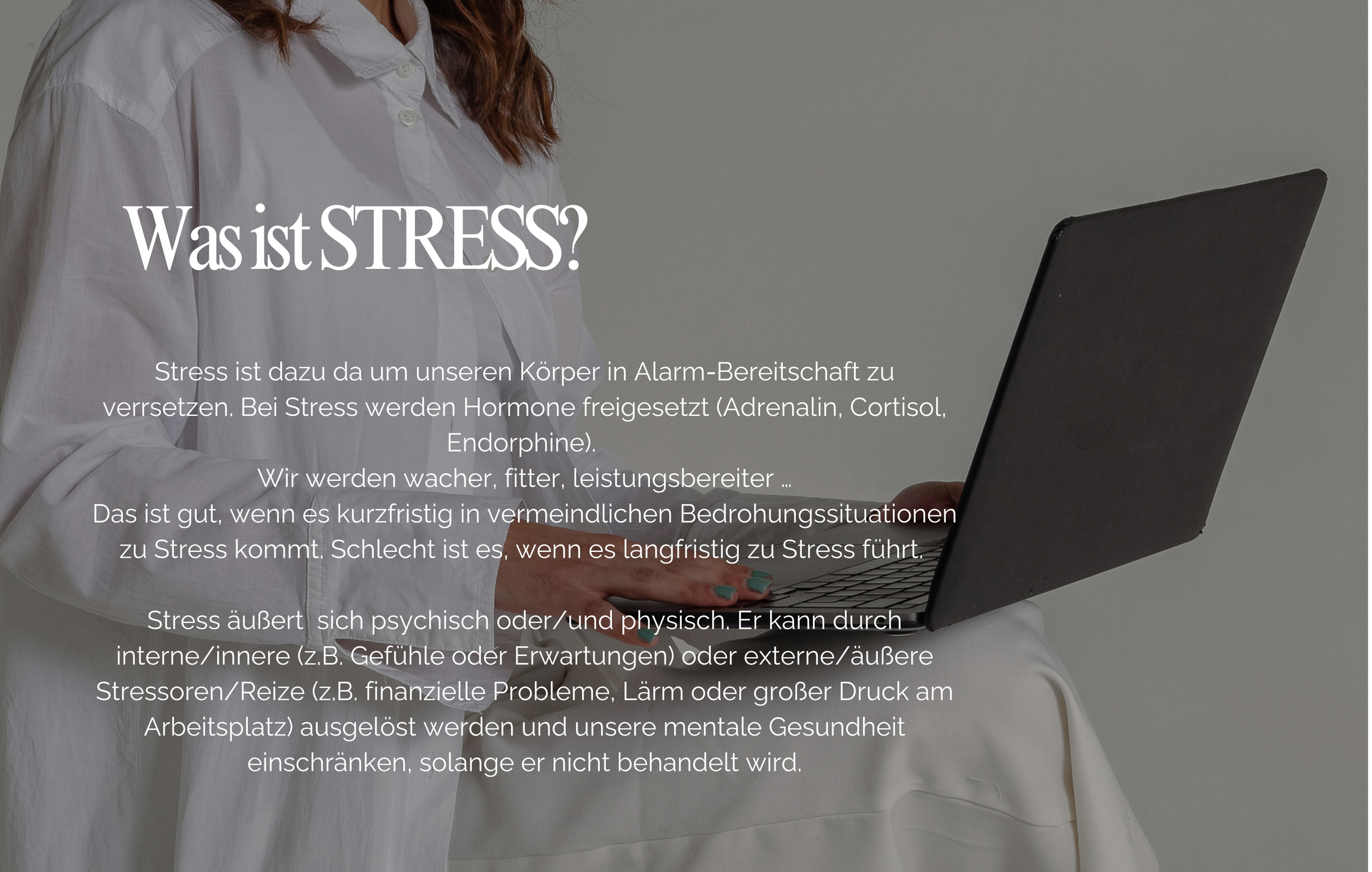
Ich hatte ja nicht einmal bemerkt, dass es 5 vor 12 war!

Nicht jeder hat so viel Glück. Für manche Menschen kommt die Erkenntnis erst, nachdem großer Kummer und bleibende Schäden entstanden sind.
Und genau deshalb ist es mein Herzensanliegen, so vielen Menschen wie möglich dabei zu helfen, diesen so essenziell wichtigen Schritt des Anhaltens hinzubekommen. Denn ohne diesen ersten Schritt kann es keine Veränderung /Verbesserung geben.

Dieser Stress-Test als Früherkennungsmittel soll dir dabei helfen, dich immer gut zu reflektieren. Damit du rechtzeitig bemerkst, wenn du etwas neu ausrichten darfst - für dein gesundes, glückliches, erfülltes Leben.

von Herzen Petra Ahrensdorf

PETRA AHRENSDORF



Was ist STRESS?

Stress ist dazu da um unseren Körper in Alarm-Bereitschaft zu verrsetzen. Bei Stress werden Hormone freigesetzt (Adrenalin, Cortisol, Endorphine).
Wir werden wacher, fitter, leistungsbereiter …
Das ist gut, wenn es kurzfristig in vermeindlichen Bedrohungssituationen zu Stress kommt. Schlecht ist es, wenn es langfristig zu Stress führt.

Stress äußert sich psychisch oder/und physisch. Er kann durch interne/innere (z.B. Gefühle oder Erwartungen) oder externe/äußere Stressoren/Reize (z.B. finanzielle Probleme, Lärm oder großer Druck am Arbeitsplatz) ausgelöst werden und unsere mentale Gesundheit einschränken, solange er nicht behandelt wird.

Die verschiedenen Stressarten

Eustress und Disstress sind zwei Arten von Stress, die sich in ihrer Wirkung auf den Körper und die Psyche unterscheiden.

EUSTRESS

Dies ist positiver Stress. Er tritt auf, wenn du vor einer Herausforderung stehst, die du als machbar und aufregend empfindest. Eustress motiviert dich, hilft dir, deine Ziele zu erreichen, und kann dir Energie geben. Beispiele sind das Lernen für eine Prüfung, die Vorfreude auf eine Reise oder das Planen einer Hochzeit.

DISSTRESS

Dies ist negativer Stress. Er tritt auf, wenn du dich überfordert fühlst und die Situation als bedrohlich oder unangenehm empfindest. Disstress kann deine Gesundheit und dein Wohlbefinden beeinträchtigen. Beispiele sind Konflikte am Arbeitsplatz, finanzielle Sorgen oder gesundheitliche Probleme.

Zusammengefasst: Eustress ist positiver, motivierender Stress, während Disstress negativer, belastender Stress ist.
In diesem Test betrachten wir ausschließlich Disstress.

Akuter vs. chronischer Stress

PETRA AHRENSDORF

Das Stressempfinden ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Es gilt, deine Stressoren herauszufinden und zu benennen. Ist es leichter, mittlerer oder starker Stress?

AKUTER, KURZFRISTIGER STRESS:

kann einige Tage oder auch mal einige Wochen dauern, das ist kompatibel, damit kann der Körper umgehen und ihn wieder abbauen, wenn er danach wieder Entspannung bekommt

CHRONISCHER, LANGFRISTIGER STRESS

hat allerdings sehr negative Folgen für unseren gesamten Organismus, da er permanent auftritt und sich nicht mehr abbauen kann.

Stress wirkt sich auf unsere Gedanken, Gefühle, Muskeln, Organe, Hormone und unser wahrgenommenes Empfinden aus. Ebenso natürlich auf unsere Handlungen/Verhalten und damit auf die daraus resultierenden Ergebnisse

Gute Nachricht: unser Körper sendet uns Stresssymptome.
Diese gilt es jetzt zu erkennen und zu bestimmen.

Meine Einladung an DICH

PETRA AHRENSDORF

Auf den folgenden Seiten findest du 48 Passagen zur Beantwortung.

Bitte nimm dir 10 Minuten ungestört für dich und beantworte jede einzelne Passage ehrlich und aus dem ersten Impuls heraus. Versuche nicht über deinen Kopf “zu filtern” und zu interpretieren um das Ergebnis zu beeinflussen.

Im besten Fall bekommst du so eine Bestandsaufnahme deiner aktuellen “Verfassung” um bei Bedarf aktiv in die Veränderung zu gehen.

Der erste Schritt ist die Bewusstwerdung der Situation, so wie sie aktuell ist. Erst wenn du diese erfasst hast, kannst du neue Wege finden und deine Situation aktiv verbessern.

Ich wünsche mir, dass du diesen Test regelmäßig, ca. alle 12 Wochen machst um Missstände zeitnah bewusst verändern zu können.

Gerne begleite ich dich dabei.

Viel ERFOLG!

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Ich habe nach starker Anspannung ausreichend Ruhephasen in denen ich mich erholen kann.	1	☐	☐	☐	☐	☐	Ich habe nach starker Anspannung keine Ruhephasen in denen ich mich erholen kann.
Stress auf Arbeit kann ich dort lassen und nehme ihn gedanklich nicht mit nach Hause.	2	☐	☐	☐	☐	☐	Stress auf Arbeit kann ich nicht dort lassen sondern nehme ihn gedanklich mit nach Hause.
Nach der Arbeit kann ich gut abschalten.	3	☐	☐	☐	☐	☐	Nach der Arbeit kann ich nicht gut abschalten.
Ich kann mich gut auf etwas konzentrieren und die Konzentration lange halten.	4	☐	☐	☐	☐	☐	Ich kann mich schlecht auf etwas konzentrieren und schweife in Gedanken immer wieder ab.
Ich bin nicht zufrieden mit meiner jetzigen Situation und weiß, wie ich es ändern werde.	5	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin nicht zufrieden mit meiner jetzigen Situation und weiß nicht, wie ich es ändern soll.
Ich kann nen Gang runterschalten wenn ich merke, dass ich wieder im “müssen” bin.	6	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin ständig in dem Modus, dass ich das und das unbedingt noch tun “muss”

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Ich habe eine gute Tagesstruktur und trenne sauber zwischen Beruf und Privat/Hobby	7	☐	☐	☐	☐	☐	Ich kippe häufiger meine Tagesstruktur und verzichte zugunsten der Arbeit auf Freizeit
Ich kann mich gut abgrenzen, wenn ich etwas nicht will. Dann kommuniziere ich das auch.	8	☐	☐	☐	☐	☐	Ich kann mich nicht so gut abgrenzen wenn ich etwas nicht will. Meistens sag ich dann nichts.
Wenn ich mich ärgere, dann nur kurz.	9	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn ich mich ärgere, dann meistens lange.
Ich fühle mich selbstbewusst und kann gut für mich einstehen.	10	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin oft unsicher und stehe nicht für mich ein.
Wenn ich mich überfordert habe, dann nehme ich mir auch zeitnah Pausen zur Erholung.	11	☐	☐	☐	☐	☐	Überforderung ist für mich normal. Meistens kann ich es nicht ändern und lebe damit.
Ich höre und sehe auch, was andere sagen, entscheide dann aber nach meiner Meinung.	12	☐	☐	☐	☐	☐	Meistens lasse ich mich von den Meinungen anderer in meinen Entscheidungen beeinflussen

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Ich würde sagen, dass mich nichts so schnell aus der Ruhe bringt.	13	○	○	○	○	○	Ich lasse mich häufig von äußeren Einflüssen ärgern und aus der Ruhe bringen.
Wenn ich mich über etwas ärgere, dann beruhige ich mich kurze Zeit später wieder.	14	○	○	○	○	○	Wenn ich mich über etwas ärgere, dann beschäftigt mich das meistens länger.
Ich kann gut ein- und durchschlafen.	15	○	○	○	○	○	Ich habe regelmäßig Probleme beim Schlafen.
Wenn ich über ein Problem grübele, dann finde ich meist eine Lösung.	16	○	○	○	○	○	Wenn ich über ein Problem grübele, dann gerate ich in negative Gedankenschleifen.
Ich habe meistens genug Schlaf und fühle mich morgens erholt und energiegeladen.	17	○	○	○	○	○	Ich habe meistens genug Schlaf und fühle mich trotzdem morgens müde und energielos.
Wenn ich ein Problem habe, dann gehe ich es proaktiv an, bis es gelöst ist.	18	○	○	○	○	○	Wenn ich ein Problem habe, dann drehe ich mich oft im Kreis und lasse es wie es ist.

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Herausfordernde Situationen kann ich sachlich und souverän bewältigen	19	☐	☐	☐	☐	☐	Herausfordernde Situationen stressen mich oft auch emotional sehr, auch wenn ich sie löse.
Ich kann meine Gefühle in stressigen Situationen sehr gut wahrnehmen.	20	☐	☐	☐	☐	☐	Ich habe keinen guten Zugang zu meinen Gefühlen. In stressigen Zeiten funktioniere ich.
Ich habe Rituale, die mich täglich stärken.	21	☐	☐	☐	☐	☐	Ich habe keine täglichen Rituale zur Stärkung.
Ich bin bestrebt, bestmögliche Ergebnisse zu liefern, bin aber kein Perfektionist.	22	☐	☐	☐	☐	☐	Mein Anspruch an mich selbst ist es, möglichst perfekte Ergebnisse zu liefern.
Für mich alleine habe ich kaum Stress. Der kommt meistens von aussen.	23	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn ich mit mir alleine bin habe ich oft stressige Gedanken und Gefühle.
Ich bespreche oft meine Probleme mit mir nahestehenden vertrauten Menschen. Das hilft.	24	☐	☐	☐	☐	☐	Meine Probleme trage ich eher mit mir alleine aus und ziehe mich zurück.

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Wenn mich etwas stresst, reagiere ich manchmal auch gereizt, so bin ich eben	25	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn mich etwas stresst, reagiere ich in letzter Zeit viel gereizter als früher
Ich gönne anderen ihren Erfolg und ihr Glück. Ich nehme das für mich auch in Anspruch.	26	☐	☐	☐	☐	☐	Ich erwische mich öfter, neidisch auf andere zu sein und frage mich: “warum sie und ich nicht?”
Ich bin meistens gut gelaunt.	27	☐	☐	☐	☐	☐	Ich werde immer ruhiger, bedrückter, stiller.
Ich kann Gegebenheiten und Grenzen auch mal hinnehmen und es ist für mich in Ordnung.	28	☐	☐	☐	☐	☐	Ich kann oft nicht hinnehmen, was ist, sondern rege mich auf und versuche es zu ändern.
Ich bin nachsichtig mit mir und anderen, wenn sich Fehler eingeschlichen haben.	29	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin verärgert wenn ich oder andere Fehler gemacht haben, die mich betreffen.
Mir fällt in schwierigen Situationen oft ein, wie ich gut darauf reagieren kann.	30	☐	☐	☐	☐	☐	Mir fällt in schwierigen Situationen oft erst im Nachhinein oder gar nicht ein, wie ich besser hätte reagieren können.

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Ich fühle mich meistens ausgeglichen und gehe meine Themen aktiv und positiv gestimmt, an.	31	☐	☐	☐	☐	☐	Ich fühle mich zunehmend nicht mehr ausgeglichen und bin oft müde und lustlos.
Ich kann meine Zeit gut planen und erfülle mir meine Wünsche so gut es geht.	32	☐	☐	☐	☐	☐	Ich fühle mich häufig überfordert und weiß gar nicht mehr was ich eigentlich will.
Mein Leben ist gut so wie es ist.	33	☐	☐	☐	☐	☐	In meinem Leben muss sich etwas ändern.
Ich gehe gern zur Arbeit und habe Zeit für meine Hobbies und Freunde.	34	☐	☐	☐	☐	☐	Der Gedanke an die Arbeit stresst mich. Immer öfter habe ich keine Lust auf Freizeitaktivitäten.
Ich weiß ganz gut, was mich glücklich macht und lebe es so gut ich kann.	35	☐	☐	☐	☐	☐	Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin und wofür das alles gut sein soll. Ich bin nicht glücklich.
Ich kann mir eine Situation auch schön machen, selbst wenn es nicht ideal für mich ist.	36	☐	☐	☐	☐	☐	Ich funktioniere beruflich und privat. Ich weiß nicht, ob ich das noch lange kann.

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Wenn mich etwas nervt oder ärgert, dann muss ich das nicht ständig erzählen.	37	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn mich etwas nervt oder ärgert, erzähle ich es immer wieder und rege mich darüber auf.
Wenn ich eine stressige Situation erlebt habe, dann kann ich mich danach gut beruhigen.	38	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn ich eine stressige Situation erlebt habe, dann greife ich oft zu einer Ersatzbefriedigung.
Ich fühle mich gut genug, so wie ich bin.	39	☐	☐	☐	☐	☐	Ich fühle mich immer wieder nicht gut genug.
Nach anfänglicher Aufregung kann ich schnell wieder klar denken.	40	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn mich etwas aufregt, dann fühle ich mich oft kopflos und kann nicht klar denken.
Freunde und Bekannte finden mich souverän und gelassen.	41	☐	☐	☐	☐	☐	Freunde und Bekannte sagen mir öfter, ich sollte mehr auf mich achten.
Ich habe eine robuste Gesundheit und neige nicht dazu, krank zu werden.	42	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin immer öfter krank oder habe “Zipperlein”, die ich früher nicht kannte.

Stress-Test *zur Früherkennung*

PETRA AHRENSDORF

BITTE ANKREUZEN

		Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau	
Ich freue mich über Kleinigkeiten und freue mich auf jeden neuen Tag.	43	☐	☐	☐	☐	☐	Ich bin so beschäftigt, das ich keine Aufmerksamkeit für Kleinigkeiten habe.
Ich liebe es mich auszuprobieren und Neues zu erkunden.	44	☐	☐	☐	☐	☐	Ich habe keine Energie, Lust und Zeit für neue Dinge, denn mein Leben ist randvoll mit Todos
Ich finde mich ganz gut.	45	☐	☐	☐	☐	☐	Ich habe viel an mir auszusetzen.
Wenn ich etwas gut gemeistert habe, dann feiere ich mich und das Ergebnis.	46	☐	☐	☐	☐	☐	Wenn ich etwas gut gemeistert habe, fokussiere ich mich sofort auf die nächste Aufgabe.
Meine Freunde sind mir wichtig. Ich verbringe regelmäßig Zeit mit ihnen.	47	☐	☐	☐	☐	☐	Meine Freunde sind mir wichtig, aber zur Zeit habe ich einfach keine Kraft dafür.
Ich habe meine To dos gut im Blick und habe ein entspanntes Verhältnis zur Zeit.	48	☐	☐	☐	☐	☐	Ich fühle mich schon lange gestresst und habe nie genug Zeit.

1. Bitte drucke dir Seite 16 und 17 aus.
2. Übertrage jetzt die Ergebnisse der Fragen 1-24 in diese Grafik

Petra Ahrensdorf

Bitte übertrage jetzt die Ergebnisse der Fragen 25-48 in diese Grafik

Petra Ahrensdorf

	BITTE ANKREUZEN				
	Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau
25	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐

	BITTE ANKREUZEN				
	Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau
31	☐	☐	☐	☐	☐
32	☐	☐	☐	☐	☐
33	☐	☐	☐	☐	☐
34	☐	☐	☐	☐	☐
35	☐	☐	☐	☐	☐
36	☐	☐	☐	☐	☐

	BITTE ANKREUZEN				
	Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau
37	☐	☐	☐	☐	☐
38	☐	☐	☐	☐	☐
39	☐	☐	☐	☐	☐
40	☐	☐	☐	☐	☐
41	☐	☐	☐	☐	☐
42	☐	☐	☐	☐	☐

	BITTE ANKREUZEN				
	Ja, genau	Eher Ja	Trifft nicht zu	Eher Ja	Ja, genau
43	☐	☐	☐	☐	☐
44	☐	☐	☐	☐	☐
45	☐	☐	☐	☐	☐
46	☐	☐	☐	☐	☐
47	☐	☐	☐	☐	☐
48	☐	☐	☐	☐	☐

Auswertung

Jetzt wird es spannend, denn du wirst in wenigen Minuten dein Ergebnis sehen und damit auch wissen, ob du Handlungsbedarf erkennen kannst.

Wie eine Zusammenarbeit mit mir aussehen kann, das erfährst du in einem persönlichen Gespräch mit mir.
Sichere dir dafür deinen Termin.

Erfolgsgeschichten von *Kunden*

DANI FORMHALS

★★★★★

... Es ging nach all den Jahren, in denen ich immer für andere da war endlich um mich. Petra gab mir mit ihrer wertschätzenden Art das erstemal wieder das Gefühl wertvoll zu sein! Euer erster Eindruck von mir wäre eine echte "Powerfrau"gewesen, doch davon war nichts mehr übrig , außer der Selbstbetrug nach außen, den ich aufrechterhielt. Ich war leer, absolut leer. Ich nahm mich selbst als Geist war und Petra hat mich wieder mit Liebe gefühlt. Liebe zu mir selbst. Sie gab mir all die Hilfsmittel und die Instrumente in die Hand, um mich meinerseits zu lieben, zu verändern, zu entwickeln, zu wachsen. Ihre tatkräftig und absolut zuverlässige Begleitung habe ich es zu verdanken zu der Frau zu werden, die ich immer sein wollte. ...
Du Petra bist mein Wunder der Selbst-erkenntnis ...

MARGIT ADLER

★★★★★

Zwanglose und kommunikative Gespräche konnte ich mit Fremden nicht mehr führen.
Kurz ich war der Größte Pessimist und die ganze Welt war schlecht.
Endziel war - das Selbstvertrauen in meiner Person wieder zu finden und dann, so gestärkt bei einer neuen Aufgabe im Berufsleben noch einmal durch zu starten.
Ich habe meine Kraft, meine Zuversicht und meinen Schwung oder Kampfesstärke zurück gewonnen. Ich bin wider Optimist und gehe mit positivem und neugierigem Blick auf alles zu. Habe viel Lust auf Neues und bin wieder offen für die Weiterentwicklung im Leben.
Das war das Beste, was mir in meiner Situation passieren konnte. Ich bin froh, dass ich mich darauf eingelassen habe.

PETRA AHRENSDORF

Häufig gestellte *Fragen*

Wie läuft die anfängliche Beratung ab?

Wir beginnen mit einem kostenlosen Erstgespräch, um deine Ziele zu besprechen.

Wie flexibel sind die Coaching-Termine?

Ich bin flexibel und passe mich deinem Zeitplan an, um sicherzustellen, dass die Sitzungen für dich bequem sind.

Bietest du auch Workshops an?

Ja, neben Einzelcoaching biete ich auch maßgeschneiderte Gruppensitzungen und Workshops an.

PETRA AHRENSDORF

Kontakt

+49 178 1414253

https://petraahrensdorf.youcanbook.me

info@petraahrensdorf.de
www.petraahrensdorf.de

PETRA AHRENSDORF

PETRA AHRENSDORF

Lass uns loslegen

Die beste Zeit ist JETZT

Mutig. Authentisch. Erfolgreich.
Mit Coaching zum Ziel.

Von Herzen
Petra Ahrensdorf